

SZKOLNY PROGRAM „Zdrowe odżywianie, zdrowy styl życia”
REALIZOWANY W GIMNAZJUM NR 9
im. M. SKŁODOWSKIEJ – CURIE
W DĄBROWIE GÓRNICZEJ
W RAMACH PROJEKTU
„SZKOŁY PROMUJĄCE ZDROWIE”
Rok szkolny 2012/2013

Cele programu:

- zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania
- wprowadzanie dobrych nawyków w odżywianiu,
- ukazanie wpływu właściwego odżywiania na zdrowie człowieka,
- zachęcanie do aktywnego wypoczynku,
- ukazanie korzyści dla zdrowia płynących z aktywnego spędzania czasu wolnego,
- pogłębianie przyjaźni dzięki uczestnictwu w zajęciach,
- rozwijanie talentów i zainteresowań,
- przeciwdziałanie zjawisku nudy i zniechęcenia,

Zadania	Formy realizacji	Odpowiedzialny	Czas realizacji	Sposób ewaluacji	Kryterium sukcesu
1. Przeprowadzenie ankiet w celu wyboru priorytetu.	Godz.wych lub inne zajęcia	Nauczyciele, pedagog	IX	Analiza i opracowanie ankiet	Określenie priorytetu
2. Wykonanie gazetki „Na zdrowie”	Zajęcia świetlicowe	A. Szymczuk - Szuma	X	Gazetka	Udział jak największej liczby uczniów

3. Cały rok z owocami i warzywami.	Obiady – dodatki owocowo - warzywne	J. Maruszyj, intendent, kucharz	Cały rok	Obserwacja	Jak najczęściej obiady z dodatkami.
4. Zdrowa żywność w sklepiku szkolnym.	Porozumienie z panią ze sklepiku.	M. Cąkała	Cały rok	Obserwacja	Zwiększony zakup kanapek, owoców, soków, jogurtów.
5. Pogadanki na temat zdrowego stylu życia (odżywianie i ruch/sport)	Zajęcia świetlicowe	A. Szymczuk – Szuma,	Cały rok	Obserwacja	Udział jak największej liczby uczniów
6. Warsztaty – Sałatka jarzynowa	Ćwiczenia	A. Szymczuk – Szuma,	X	Sałatki, zdjęcia	Udział jak największej liczby uczniów
7. Warsztaty - Sałatka owocowa, świeże owoce zaczarowane w sałatkę	Ćwiczenia	A. Szymczuk – Szuma,	XI	Sałatki, zdjęcia	Udział jak największej liczby uczniów
8. Czy jem zdrowo?	Ankieta wśród uczniów klas II - III	M. Cąkała	I		Znajomość zasad zdrowego odżywiania
9. Warsztaty - Zdrowa żywność w zabawnych formach	ćwiczenia	A. Szymczuk – Szuma,	I -II	zdjęcia	Znajomość zasad zdrowego odżywiania
10. Konkurs na plakat „Zdrowy styl życia”	konkurs	M. Cąkała	XII - II	plakaty	Znajomość zasad zdrowego stylu życia.
11. Warsztaty dla klas I –	ćwiczenia	M. Cąkała	III-IV	Sprawdzenie	Wiedza nt.

piramida zdrowia.				prac uczniów i przekazanie wniosków rodzicom.	właściwego odżywiania
7. Warsztaty - Sporządzanie zdrowej żywności	Zajęcia świetlicowe	A. Szymczuk - Szuma	IV	Zdrowa żywność	Udział jak największej grupy uczniów
8. Podsumowanie pracy, sporządzenie i wysłanie raportu.		M. Cąkała	V-VI		Raport z działań

Koordynator

mgr Marianna Cąkała